

嘉義縣南興國小 110 學年度校訂課程教學內容規劃表

年級	一、二 年級	年級課程 主題名稱	扯鈴	課程 設計者	趙鳳秋	總節數 /學期 (上/下)	20/上學期
符合 彈性課 程類型	<input type="checkbox"/> 第一類 統整性探究課程 <input type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題 <input checked="" type="checkbox"/> 第二類 <input checked="" type="checkbox"/> 社團課程 <input type="checkbox"/> 技藝課程 <input type="checkbox"/> 第四類 其他						
學校 願景	打造健康成長多元學習的智慧學校	與學校願景呼 應之說明	一、透過扯鈴的實際操作，促進身心的健康發展。 二、藉由運動實踐的態度，養成終身學習的運動習慣，增進體適能形塑健康生活型態。 三、經由扯鈴運動達成多元學習的理念。				
總綱 核心素 養	E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。 E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。	課程 目標	一、透過體能的訓練促進身心的健康，並養成健康生活的習慣。 二、認識且學會扯鈴技巧，探索並熟練各項招式動作，發展生命潛能。 三、在扯鈴活動中積極參與練習、展演，切磋技巧，並樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作。				

教學進度	單元名稱	連結領域(議題)/學習表現	自訂學習內容	學習目標	表現任務(評量內容)	教學活動(學習活動)	教學資源	節數
第(1)週	扯鈴介紹	健體/ 1a- I -1 認識基本的健康常識。 1d- I -1 描述動作技能基本常識。	1. 扯鈴規則。 2. 運動傷害及處置防護知識。 3. 收拾扯鈴的方法。	1. 認識並遵守扯鈴規則。 2. 認識運動傷害及處置防護知識。	1. 能說出扯鈴規則。 2. 能說出日常生活中預防及處理運動傷害的方法。 3. 能依要求收拾好扯鈴。	活動一：扯鈴介紹 1. 教師用扯鈴影片與實物來介紹扯鈴 2. 老師介紹扯鈴的基本構造與名稱、教學常用的扯鈴種類。 3. 教師說明扯鈴時應注意的規則與如何預防扯鈴時所造成的傷害。 活動二： 1. 學生拿著扯鈴，練習把扯鈴鎖緊。 練習收拾扯鈴。	扯鈴、扯鈴影片	1
第(2)週 - 第(5)週	運鈴與調鈴	健體/ 3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。	運鈴與調鈴的技巧方法。	1. 認識運鈴與調鈴的技巧並熟練。 2. 遵守團體規範。 3. 培養並落實每日健身運動的習慣。	1. 能依照教師的口令調整鈴的方向，正確做出運鈴與調鈴的動作。 2. 能遵守團體規範。 3. 能依要求收拾好扯鈴。 4. 能認真練習。	活動一： 1. 觀看教學影片認識運鈴與調鈴的分解動作。 活動二： 1. 教師講解、示範動作，指導學生運鈴與調鈴的動作步驟。 2. 學生實際練習操作，老師逐一指導。 3. 運鈴比賽	扯鈴教學影片、扯鈴	4

第(6)週 - 第(11)週	雙人互拋	健體/ 3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。	雙人互拋技巧方法。	1. 認識雙人互拋的技巧。 2. 遵守團體規範。 3. 培養並落實每日健身運動的習慣。 4. 欣賞及學習他人的動作	1. 能正確做出雙人互拋的動作。 2. 能遵守團體規範。 3. 每次練習都認真參與。	活動一： 1. 運用教學影片認識扯鈴招式雙人互拋，並說明動作要領及常犯之失誤。 活動二： 1. 透過教師講解、示範等方式，指導學生動作步驟。 2. 學生實際練習操作。	扯鈴教學影片、扯鈴	6
第(12)週	運鈴與調鈴	健體/ 3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。	1. 運鈴與調鈴及雙人互拋之正確動作。 2. 認真練習的態度與精神。	1. 學習運鈴與調鈴的技巧。 2. 學習雙人互拋的技巧。 3. 遵守團體規範。 4. 能改正錯誤動作。 5. 欣賞及學習他人「雙人互拋」動作之美感。	1. 能正確做出運鈴與調鈴的動作。 2. 能正確做出雙人互拋的動作。 3. 能遵守團體規範。 4. 能改正錯誤動作。	活動一： 1. 複習運鈴與調鈴、雙人互拋之動作。 2. 檢核並修正雙人互拋之動作。 學生雙人秀	扯鈴	1
第(13)週 - 第(18)週	拋鈴	健體/ 3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。	拋鈴接力之正確動作。	1. 學習拋鈴接力的技巧。 2. 遵守團體規範。 3. 培養並落實每日健身運動的習慣。	1. 能正確做出拋鈴接力之動作。 2. 能遵守團體規範。 3. 能依要求收拾好扯鈴。	活動一： 1. 運用教學影片認識拋鈴接力的分解動作。 活動二： 1. 透過教師講解、示範等方式，指導學生拋鈴接力的動作。	扯鈴教學影片、扯鈴	6

				4. 欣賞及學習他人「拋鈴接力」動作之美感。	4. 能注意扯鈴時的安全。	2. 學生實際練習，教師在一旁巡視，並即時指導動作。		
第 (19) 週 - 第 (20) 週	運鈴、調鈴、雙人互拋、拋鈴接力	3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	運鈴、調鈴、雙人互拋、拋鈴接力之動作複習。	1. 複習運鈴、調鈴、雙人互拋、拋鈴接力之動作。 2. 培養並落實每日健身運動的習慣。 3. 欣賞及學習他人的優點。	1. 能正確做出運鈴、調鈴、雙人互拋、拋鈴接力之動作。 2. 能專心觀看同學的展演。 3. 能改正自己錯誤的動作。 4. 能專心聽從老師的指導。	1. 複習運鈴、調鈴、雙人互拋、拋鈴接力之動作。 2. 學生展演，教師來檢視並修正其錯誤動作。 3. 學生表演自己已學會的所有動作。	扯鈴	2
教材來源	<input type="checkbox"/> 選用教科書 () <input checked="" type="checkbox"/> 自編教材(請按單元條列敘明於教學資源中)							
本主題是否融入資訊科技教學內容	<input checked="" type="checkbox"/> 無 融入資訊科技教學內容 <input type="checkbox"/> 有 融入資訊科技教學內容 共()節 (以連結資訊科技議題為主)							
特教需求 學生 課程調整	※身心障礙類學生： <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有-智能障礙()人、學習障礙()人、情緒障礙()人、自閉症()人、(自行填入類型/人數) ※資賦優異學生： <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有- (自行填入類型/人數，如一般智能資優優異 2 人) ※課程調整建議(特教老師填寫)： 特教老師簽名： 普教老師簽名：趙鳳秋							